Những Điều Cần Biết Về Cách Khám Nhũ Hoa Hữu Hiệu Bằng Quang Tuyến



Bản Dịch của Khách Tiêu Thụ
Hướng Dẫn Thực Hành Bệnh Viện
Số 13

Hướng Dẫn Cho Phụ Nữ

Khám Nhũ Hoa Hữu Hiệu Bằng Quang Tuyến

Phim Quang Tuyến Nhũ Hoa là gì?

Phim quang tuyến nhũ hoa là một tấm hình chụp nhũ hoa với lượng quang tuyến an toàn và thấp.

Phim quang tuyến nhũ hoa được chụp trong khi khám nhũ hoa bằng quang tuyến. Có hai cách khám nhũ hoa bằng quang tuyến - thanh lọc và chẩn đoán.

Khám thanh lọc quang tuyến nhũ hoa là cách thức nhanh chóng, dễ dàng để sớm khám phá ra ung thư nhũ hoa, lúc đó việc điều trị còn hiệu quả và sự sống sót còn ở mức độ cao. Thường thì chụp hai tấm hình quang tuyến cho mỗi nhũ hoa. Một bác sĩ đã được huấn luyện để đọc các tấm hình tia X - bác sĩ quang tuyến - xem xét chúng lại sau đó.

Đa số đều đồng ý là việc khám thanh lọc quang tuyến nhũ hoa làm giảm số tử vong vì bệnh ung thư nhũ hoa đối với phụ nữ từ 50 trở lên. Có nhiều ý kiến khác nhau về giá trị của việc khám thanh lọc bằng quang tuyến cho phụ nữ dưới 50 tuổi.

Nên đi khám thanh lọc quang tuyến nhũ hoa thường xuyên theo lời dặn của bác sĩ của quý vị hay của các nhân viên y tế khác. Việc khám thanh lọc quang tuyến nhũ hoa thường có thể cho biết rất sớm những sự thay đổi của nhũ hoa như các bướu trước khi quý vị có thể sờ thấy chúng.

Chẩn đoán bằng quang tuyến nhũ hoa được dùng đến khi nào có vấn đề. Phương thức cũng được dùng đến nếu khó lấy được một tấm hình tốt vì trường hợp đặc biệt nào đó (chẳng hạn như, đối với phụ nữ cấy nhũ hoa). Chẩn đoán tốn nhiều thì giờ hơn thanh lọc vì thường phải chụp nhiều hình quang tuyến hơn. Bác sĩ quang tuyến có thể kiểm tra các hình chụp quang tuyến trong khi quý vị chờ đợi kết quả.

Ấn phẩm này được xuất bản bởi Agency for Health Care Policy and Research - Cơ Quan Đặc Trách Chánh Sách và Nghiên Cứu Chăm Sóc Sức Khoẻ với sự hợp tác của Food and Drug Administration - Sở Quản Trị Thực Phẩm và Thuốc Men.

Những Điều Cần Biết Về Cách Khám Nhũ Hoa Hữu Hiệu Bằng Quang Tuyến

Hướng Dẫn cho Phụ Nữ

Mục Đích của Tập Sách Này

Tập sách này có thể giúp quý vị hiểu thêm về cách thức có được phim quang tuyến nhũ hoa tốt nhất. Thông hiểu vấn đề này sẽ giúp quý vị hợp tác một cách tốt đẹp với bác sĩ và chuyên viên y tế trước khi, trong khi, và sau khi chụp quang tuyến nhũ hoa hầu đạt được kết quả tốt.

Có nhiều thành phần nhân viên y tế khác nhau có thể giúp quý vị khám nhũ hoa. Bác sĩ, y tá, y tá thực hành, và phụ tá bác sĩ có thể khám nhũ hoa của quý vị, giới thiệu chụp quang tuyến nhũ hoa khi cần, và giúp quý vị khám thêm nữa nếu thấy cần. Trong tập sách này, chữ "bác sĩ" được sử dụng để đọc được dễ dàng, nhưng bất cứ chuyên viên y tế nào cũng có thể chăm sóc đầy đủ.

Tại nơi chụp quang tuyến nhũ hoa, người chụp hình quang tuyến (chuyên viên chụp quang tuyến), bác sĩ chuyên khoa quang tuyến, và người bảo trì máy móc, tất cả đều được huấn luyện đặc biệt về cách chụp quang tuyến nhũ hoa. Những người này làm việc trong tinh thần tập thể để bảo đảm cho quý vị có được hình chụp quang tuyến nhũ hoa tốt nhất.

Sau khi chụp quang tuyến nhũ hoa rồi, kết quả của phim chụp sẽ được gởi đến bác sĩ của quý vị. Quý vị hãy nhớ đòi kết quả từ bác sĩ của quý vị hay từ nơi chụp quang tuyến nhũ hoa.

Hãy chắc rằng quý vị hiểu rõ các kết quả và những lời khuyên bảo để theo dõi. Và đừng bao giờ ngại ngùng nêu lên những điều thắc mắc.

Theo đúng bảy cách trong tập sách này có thể giúp quý vị gìn giữ được bộ ngực khoẻ mạnh. Luôn luôn kiểm soát từng cách thức một.

Bảy Cách để có Bộ Ngực Khoẻ Mạnh

1. Khám đều đặn .

Đây là cách thức quan trọng nhất để bảo vệ bộ ngực khoẻ mạnh:

- Khám nhũ hoa mỗi khi quý vị đến khám cơ thể định kỳ với bác sĩ của quý vị.
- Chụp quang tuyến nhũ hoa thường xuyên theo lời khuyên của bác sĩ. Hỏi bác sĩ của quý vị khi nào thì sắp xếp chụp quang tuyến nhũ hoa lần tới.
- Kiểm soát nhũ hoa mỗi tháng. Bác sĩ của quý vị có thể chỉ cách thức cho quý vị.

Ba cuộc khám này có thể giúp quý vị và bác sĩ của quý vị biết rằng nhũ hoa có bình thường hoặc có dấu hiệu trở ngại.

Gọi bác sĩ nếu quý vị nhận thấy:

- Nhũ hoa sưng u lên hay dày cứng.
- Đầu nhũ hoa tiết ra chất làm dơ nịt nhũ hoa hay áo ngủ của quý vị.
- Da nơi nhũ hoa thay đổi.

Những sự thay đổi này có thể là bình thường, nhưng quý vị nên đi khám càng sớm càng tốt.

2. Chọn cơ sở chụp quang tuyến nhũ hoa tốt.

Có nhiều nơi, bệnh viện, phòng mạch, và trung tâm quang tuyến để chụp quang tuyến nhũ hoa. Các đơn vị lưu động (thường là xe "van") cung ứng việc khám thanh lọc tại các trung tâm thương mại lớn, các trung tâm cộng đồng, và tại văn phòng. Tất cả những cơ sở này phải có tiêu chuẩn tốt.

Bác sĩ của quý vị có thể giới thiệu quý vị đến một cơ sở chụp quang tuyến nhũ hoa. Hoặc quý vị có thể chọn nơi nào thuận tiện nhất cho quý vị.

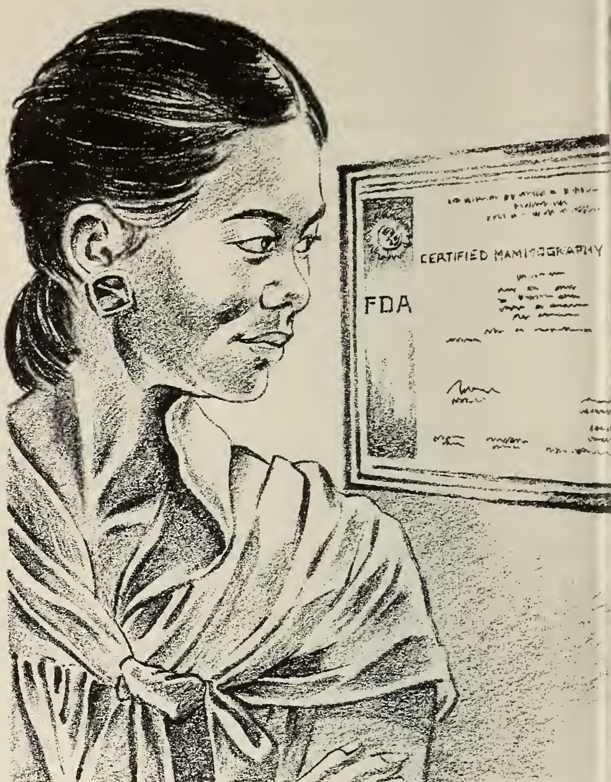
Hãy chắc chắn rằng cơ sở chụp quang tuyến nhũ hoa mà quý vị chọn được chứng nhận bởi Sở Thực Phẩm và Thuốc Men (FDA) trừ khi đó là một cơ sở thuộc Sở Y Tế Cựu Chiến Binh (VHA).

Một luật mới, gọi là Luật Tiêu Chuẩn Chụp Quang Tuyến Nhũ Hoa với Phẩm Chất Tốt, đòi hỏi tất cả cơ sở chụp quang tuyến nhũ hoa, ngoại trừ các viện thuộc Sở Y Tế Cựu Chiến Binh (VHA), phải được FDA chứng nhận bắt đầu từ ngày 1 tháng Mười, 1994. Để được chứng nhận, các cơ sở phải thỏa mãn những tiêu chuẩn về máy móc trang bị, nhân viên làm việc và hồ sơ mà họ lưu giữ. VHA có chương trình riêng chụp quang tuyến nhũ hoa với phẩm chất cao tương tự như là của FDA.

Nếu cơ sở không được FDA chứng nhận, hãy đến chụp tại cơ sở nào đã được chứng nhận.

Để tìm một cơ sở chụp quang tuyến nhũ hoa được chứng nhận, hãy hỏi bác sĩ của quý vị hoặc gọi Dịch Vụ Tin Tức Ung Thư của National Cancer Institute - Viện Ung Thư Quốc Gia số điện thoại miễn phí 800-4-CANCER.

Khi quý vị đến cơ sở chụp quang tuyến nhũ hoa, hãy nhìn giấy chứng nhận để có bằng chứng rằng cơ sở đó đã được FDA chứng nhận. Giấy chứng nhận này phải được trưng bày ở chỗ nào dễ nhìn và dễ đọc.



3. Hãy chụp quang tuyến nhũ hoa khi nhũ hoa của quý vị cứng nhất.

Trong khi chụp quang tuyến nhũ hoa, nhũ hoa bị ép ở giữa hai miếng plastic trong chừng vài giây. Điều này làm cho hình rõ ràng với số lượng quang tuyến tối thiểu. Nhưng nó có thể làm cho không được thoải mái, và một vài phụ nữ than phiền là bị đau.

Nếu quý vị có bộ ngực nhạy cảm, cố gắng chụp quang tuyến nhũ hoa vào khoảng thời gian trong tháng khi mà nhũ hoa của quý viít mềm nhất. Tránh tuần lễ ngay trước khi có kinh nguyệt. Điều này sẽ giúp quý vị bớt đi khó chịu.

4. Đưa và nhận tin tức quan trọng khi sắp xếp chụp quang tuyến nhũ hoa.

Khi quý vị gọi hẹn, hãy sẵn sàng cung cấp chi tiết mà cơ sở chụp quang tuyến nhũ hoa cần biết. Cơ sở có thể chờ cho đến khi hẹn của quý vị để hỏi vài câu hỏi, vì thế tốt hơn là quý vị mang theo tin tức cùng với quý vị khi nào đi chụp quang tuyến nhũ hoa. Tin tức được yêu cầu có thể gồm có:

- Tên, địa chỉ, và số điện thoại của quý vị.
- Tuổi của quý vị.



- Tên, địa chỉ, và số điện thoại của bất cứ cơ sở nào quý vị đã có chụp quang tuyến nhũ hoa rồi.
- Có ai bệnh về nhũ hoa trong gia đình không.
- Hiện thời nhũ hoa của quý vị có vấn đề gì, và bao lâu rồi.
- Những vấn đề trong quá khứ về nhũ hoa của quý vị, cắt tế bào nhũ hoa để khám nghiệm, hoặc giải phẫu nhũ hoa.
- Quý vị có cấy nhũ hoa hay không.
- Các dữ kiện cá nhân khác:
  - Quý vị đang có thai hoặc đang cho con bú.
  - Tính toán thời gian chu kỳ kinh nguyệt hoặc khi nào thì mãn kinh.
  - Bất cứ điều gì có thể làm khó khăn khi chụp quang tuyến nhũ hoa (nhũ hoa quá lớn hoặc không thể đứng được, chẳng hạn).
- Tên, địa chỉ, và số điện thoại của bác sĩ quý vị.

Đây là một vài câu hỏi để quý vị hỏi trước buổi hẹn:
- Bằng cách nào và khi nào thì quý vị biết được kết quả của việc khám.
- Quý vị cần phải làm gì để chuẩn bị cho buổi khám. (Xem trang 8 của tập sách này để biết thêm.)

Nếu quý vị còn thắc mắc trước khi chụp quang tuyến nhũ hoa, xin hãy gọi bác sĩ của quý vị hoặc cơ sở chụp quang tuyến nhũ hoa.

5. Biết điều gì xảy đến.

Biết được điều gì xảy ra khi chụp quang tuyến nhũ hoa sẽ giúp quý vị giảm bớt mọi cảm giác lo lắng. Điều quan trọng là biết chỉ một số lượng nhỏ quang tuyến được xử dụng khi chụp quang tuyến nhũ hoa.

Khi chụp quang tuyến nhũ hoa, quý vị sẽ đứng trước một máy quang tuyến đặc biệt. Chuyên viên kỹ thuật quang tuyến nâng nhũ hoa lên và đặt trên một mặt phẳng có phim quang tuyến ở đó. Mặt

phẳng đó có thể được nâng cao hay hạ thấp để điều chỉnh đúng với chiều cao của quý vị.

Sau đó nhũ hoa được ép từ từ trên mặt phẳng bằng một miếng plastic trong được chế tạo đặc biệt. Cần phải ép lại trong một vài giây để chắc chắn rằng quang tuyến chụp rõ nhũ hoa càng nhiều càng tốt.

Sức ép này không làm hại nhũ hoa của quý vị. Thực ra làm dẹp nhũ hoa lại sẽ làm giảm lượng quang tuyến cần thiết.

Những cuộc nghiên cứu cho biết rằng hầu hết phụ nữ không cảm thấy đau đớn khi chụp quang tuyến nhũ hoa trong khoảng thời gian ngắn ngủi cần thiết để chụp hình. Gắng giữ tự nhiên, thoải mái. Nếu sức ép làm đau, quý vị có thể nói với chuyên viên quang tuyến ngừng lại.

Nếu thấy chỗ nào trên nhũ hoa của quý vị có vấn đề, bác sĩ quang tuyến hay chuyên viên quang tuyến có thể khám lại nhũ hoa của quý vị.



6. Chuẩn bị sẵn sàng.

- Mặc áo quần hai mảnh để quý vị chỉ cần cởi phần trên thôi.
- Đừng dùng chất khử mùi, phấn thơm, hoặc dầu thơm dưới nách hoặc gần nhũ hoa của quý vị ngày hôm đó. Những sản phẩm này có thể hiện trên hình quang tuyến.
- Mang theo tên, địa chỉ, và số điện thoại của bác sĩ quý vị hoặc nhân viên y tế khác.
- Mang theo danh sách các địa điểm và ngày tháng các lần chụp quang tuyến nhũ hoa, khám nghiệm tế bào nhũ hoa, hoặc việc điều trị nhũ hoa nào khác mà quý vị đã có trước đây.
- Yêu cầu cơ sở chụp hình quang tuyến nhũ hoa trước đây đưa hồ sơ cho quý vị, và mang theo nếu có thể. Hình chụp quang tuyến nhũ hoa mới có thể được so sánh với những hình trước đây để xem có gì thay đổi hay không.

Những việc sau đây cũng có thể hữu dụng:
- Liệt kê mọi thắc mắc quý vị có về việc chụp quang tuyến nhũ hoa và hình quang tuyến nhũ hoa.
- Nếu quý vị nghĩ rằng quý vị có thể bị lãng tai hoặc trở ngại hiểu biết các sự chỉ dẫn, hãy mang theo một người bạn hay một người trong gia đình để giúp quý vị.
- Nếu quý vị không an tâm, quý vị có thể dùng thuốc giảm đau nhẹ một giờ trước khi chụp quang tuyến nhũ hoa.

Nếu có điều gì không hiểu, xin cứ hỏi. Và tiếp tục hỏi cho đến khi mọi câu hỏi được trả lời.

7. Theo dõi kết quả.

Hiểu biết những kết quả của hình chụp quang tuyến nhũ hoa là điều vô cùng quan trọng.

Có thể hình chụp quang tuyến nhũ hoa của quý vị bình thường. *Nhưng **đừng** cho rằng hình chụp quang tuyến nhũ hoa của quý vị bình thường chỉ vì quý vị chưa nhận được kết quả.*

Nếu quý vị chưa nhận được kết quả thanh lọc trong vòng 10 ngày, hãy hỏi bác sĩ của quý vị hoặc gọi đến cơ sở chụp quang tuyến nhũ hoa.

Nếu hình chụp thanh lọc cho biết có điều bất thường, hãy nói chuyện với bác sĩ càng sớm càng tốt về việc gì quý vị phải làm. Bác sĩ của quý vị có thể thu xếp việc khám chẩn đoán quang tuyến nhũ hoa, hoặc quý vị có thể tự hẹn lấy - nhưng hãy thực hiện cho sớm. Thảo luận kết quả với bác sĩ của quý vị.



Nếu hình chụp chẩn đoán cho biết có điều bất thường, bác sĩ quang tuyến có thể đề nghị dùng cách thức khám khác. Sinh thiết là cách thức để có được một mô nhũ hoa cho việc nghiên cứu dưới kính hiển vi. Đôi khi sinh thiết cần đến bởi vì một vài điều bác sĩ của quý vị có thể tìm thấy

trong khi kiểm soát nhũ hoa của quý vị dù rằng hình quang tuyến nhũ hoa hiện ra bình thường.

Khi nào hình chụp quang tuyến nhũ hoa cho biết có vấn đề hoặc khi cần kiểm soát thêm điều gì:

- Hãy biết chắc điều gì quý vị cần làm sau đó.
- Luôn luôn lấy kết quả của mọi thí nghiệm mà quý vị đã có.
- Đặt câu hỏi về kết quả nếu có điều gì khó hiểu.

Nếu quý vị không có bác sĩ hoặc nhân viên y tế nào khác, quý vị cần tìm một người nếu hình quang tuyến nhũ hoa của quý vị bất bình thường. Yêu cầu cơ sở chụp quang tuyến nhũ hoa giúp quý vị tìm một bác sĩ. Sau đó làm hẹn ngay tức thời để quý vị có thể bàn luận về các kết quả và việc gì cần phải làm tiếp theo.

Việc chụp quang tuyến nhũ hoa rất có hiệu quả, nhưng nó không khám phá được tất cả những vấn đề của nhũ hoa. Nếu quý vị tìm thấy có điều gì bất thường nơi nhũ hoa của quý vị, hãy gặp bác sĩ của quý vị.

Quý vị chịu trách nhiệm về sự khoẻ mạnh của nhũ hoa của mình:

- Khám thanh lọc quang tuyến nhũ hoa thường xuyên theo lời khuyên của bác sĩ.
- Luôn luôn tìm hiểu kết quả của hình chụp quang tuyến nhũ hoa.
- Theo đúng lời khuyên của bác sĩ về việc theo dõi và sắp xếp việc khám chẩn đoán, nếu cần thiết, càng sớm càng tốt.
- Nhờ bác sĩ của quý vị khám nhũ hoa trong khi khám cơ thể định kỳ, và tự kiểm xét nhũ hoa của quý vị mỗi tháng.
- Nếu nhũ hoa của quý vị có bướu hoặc thay đổi vào bất cứ lúc nào, ngay cả khi hình chụp quang tuyến nhũ hoa của quý vị lần sau cùng là bình thường, hãy gặp bác sĩ càng sớm càng tốt.

Làm Thế Nào Tôi Có Thể Tìm Hiểu Thêm Về Việc Chụp Quang Tuyến Nhũ Hoa?

Hầu hết các cơ sở chụp quang tuyến nhũ hoa có tài liệu được in ra và những sự hướng dẫn trên băng video về việc chăm sóc nhũ hoa. Quý vị có thể đọc hoặc xem băng khi quý vị đến chụp quang tuyến nhũ hoa.

Về tin tức tổng quát ung thư nhũ hoa và chụp hình quang tuyến nhũ hoa, xin liên lạc:

Cancer Information Service
Dịch Vụ Thông Tin Ung Thư
(một dịch vụ của National Cancer Institute -
Viện Ung Thư Quốc Gia) 800-4-CANCER

Food and Drug Administration (FDA)
MQSA Consumer Inquiries
1350 Piccard
(HFZ-240)
Rockville, MD 20850

American Cancer Society -
Hội Ung Thư Hoa Kỳ 800-227-2345

Dùng trang này để ghi chép hồ sơ mỗi lần quý vị đi chụp quang tuyến nhũ hoa - ngày tháng, tên và địa chỉ của cơ sở, và số điện thoại nơi đó.

Bác sĩ hay nhân viên y tế khác:

____

____

____

Ngày chụp quang tuyến nhũ hoa:

Cơ sở: ______________________________

Địa chỉ: ______________________________

Điện thoại: ______________________________

Ngày chụp quang tuyến nhũ hoa:

Cơ sở: ______________________________

Địa chỉ: ______________________________

Điện thoại: ______________________________

Ngày chụp quang tuyến nhũ hoa:

Cơ sở: ______________________________

Địa chỉ: ______________________________

Điện thoại: ______________________________

Ngày chụp quang tuyến nhũ hoa:

Cơ sở: ______________________________

Địa chỉ: ______________________________

Điện thoại: ______________________________

Để Có Thêm Tin Tức

Tin tức trong tập sách này được căn cứ trên tập *Hướng Dẫn Thực Hành Y Viện, Phẩm Chất Quyết Định của Quang Tuyến Nhũ Hoa*. Tập *Hướng Dẫn* đã được khai triển bởi một nhóm chuyên viên không thuộc Liên Bang, được bảo trợ bởi Agency for Health Care Policy and Research - Cơ Quan Đặc Trách Chánh Sách và Nghiên Cứu Chăm Sóc Sức Khoẻ. Các tập hướng dẫn khác về vấn đề sức khoẻ đã có sẵn, và nhiều hơn nữa đang được khai triển.

Để có thêm tin tức về tài liệu hướng dẫn hoặc để nhận thêm nhiều ấn bản này, xin gọi điện thoại miễn phí số:

800-358-9295

hoặc viết thư về:

Agency for Health Care Policy and Research
Publications Clearinghouse
P.O. Box 8547
Silver Spring, MD 20907



Trung Tâm Cao Niên Á Châu Thái Bình Dương

National Asian Pacific Center on Aging
Suite 914
1511 Third Avenue
Seattle, WA 98101-1626
(206) 624-1221



Bộ Y Tế và Nhân Vụ Hoa Kỳ
Dịch Vụ Y Tế Công Cộng
Cơ Quan Đặc Trách Chánh Sách và Nghiên Cứu Chăm Sóc Sức Khoẻ

U.S. Department of Health and Human Services
Public Health Service
Agency for Health Care Policy and Research
Executive Office Center, Suite 501
2101 East Jefferson Street
Rockville, MD 20852

AHCPR Publication No. 95-0636
August 1995
Vietnamese